

# ASSISTA

YOUR SUCCESS IS OUR PRIORITY



## Wo geht meine Zeit hin?

**Selbsttest für überforderte Selbstständige  
& kleine Unternehmen**

inkl. Wochenstruktur, Reflexionsfragen & Fokus-Finder

### SO SIEHT MEINE WOCHE WIRKLICH AUS

**Anleitung: Nimm dir 10 Minuten Zeit und überlege:**

→ *Wie sieht eine typische Woche bei dir aus?*

→ *Was tust du – und wann?*

Zeichne oder notiere grob, was du an den einzelnen Tagen zwischen 8:00 und 18:00 Uhr machst. Egal ob Kundentermine, E-Mails, Social Media, Orga, Buchhaltung, kreative Arbeit oder Pausen – alles zählt.

**💡 Ziel: Du bekommst ein realistisches Bild davon, wo deine Zeit tatsächlich hingehht – und wie viele kleine Aufgaben sich summieren.**

# ASSISTA

YOUR SUCCESS IS OUR PRIORITY



## Wo geht meine Zeit hin?

Selbsttest für Selbstständige & kleine Unternehmen

### REFLEXIONSFRAGEN: WAS RAUBT MIR WIRKLICH ZEIT?

**Nimm dir jetzt 5–10 Minuten für diese ehrlichen Fragen:**

- Welche Aufgaben wiederholen sich fast täglich?
- Welche To-dos schiebst du immer wieder auf, obwohl sie wichtig wären?
- Was davon ist wirklich umsatzrelevant – und was ist eigentlich nur „Pflicht“?
- Welche Aufgaben stressen dich regelmäßig, obwohl sie keine gute Wirkung haben?
- Welche Dinge tust du, obwohl du sie weder gut kannst noch gerne machst?

**Notiere dir die Antworten schriftlich – sie helfen dir, Muster zu erkennen.**

# ASSISTA

YOUR SUCCESS IS OUR PRIORITY



## Wo geht meine Zeit hin?

Selbsttest für überforderte Selbstständige  
& kleine Unternehmen

### FOKUS-FINDER: WAS ZÄHLT WIRKLICH?

**Stell dir vor:**

**Du darfst nur noch drei Aufgaben pro Woche selbst  
machen – alles andere übernimmt jemand anders.**

Welche 3 Aufgaben wären das – und warum?

→ Notiere sie hier:

1.

2.

3.



**Diese drei Aufgaben sind dein Fokus.**

Alles andere darf überdacht, vereinfacht – oder  
langfristig abgegeben werden.

# ASSISTA

YOUR SUCCESS IS OUR PRIORITY



## Wo geht meine Zeit hin?

Selbsttest für überforderte Selbstständige  
& kleine Unternehmen

AUSFÜLLEN IST GUT - UMSETZEN IST  
BESSER!

**Wenn du beim Ausfüllen gedacht hast:**

*„Kein Wunder, dass ich keine Luft mehr habe.“ – **dann bist du nicht allein.***

**Du hast gerade den ersten Schritt getan.  
Der nächste wäre: Hilfe holen.**

Ob mit Tools, Prozessen – oder durch Menschen, die dich entlasten.

Wenn du diesen Schritt nicht allein gehen willst: Wir sind da. **Du machst dein Business - Wir den Rest!**

 [www.assista-agency.com](http://www.assista-agency.com)

 [office@assista-agency.com](mailto:office@assista-agency.com)

Dein Assista Team